TEHNICĂ ARTĂ
MEDICINĂ ISTORIE
PEDAGOGIE CRITICĂ

Cultură sportivă

PSIHOLOGIE ŞTIINŢĂ
LITERATURĂ POLITICĂ
PROBLEME ACTUALE

MEDICINA

CÂTEVA CONSIDERAŢIUNI ASUPRA TIPULUI CONSTITUŢIONAL LA INNOTĂTORI

Vârsta de intrare în concursuri.-Calităţile morfologice necesare.-Dece femeile sunt înnotătoare atât de bune?-Utilitatea aprecierii tipului constituţional

entru a fi posibilă realizarea unor bune performanţe, este absolut necesar ca înnotătorul să beneficieze de anumite calităţi. Ori cum totalitatea calităţilor unui individ nu reprezintă altceva decât constituţia lui, putem afirma, că pentru a fii un bun înnotător este necesar să beneficiezi de un anume tip constituţional.

Vârsta de intrare în concursuri

Evoluţia tipului constituţional este legată de vârstă. Iată dece, vârsta de intrare în concursuri constitue o problemă delicată.

Majoritatea autorilor sunt de acord, pentru toate celelalte sporturi, ca până la 14 ani, să nu se admită participarea la concursuri. Innotul se poate învăţa însă din copilărie, fetele învăţând chiar dela 5—6 ani să înnoate (J. L. Deschamps). Cei mai mulţi dintre campionii actuali, înnotă dela vârsta de 7—8 ani.

De aceea, forurile de specialitate, admit chiar pentru copiii subt 14 ani, disputarea unor probe reduse de concurs. Redăm, în acest sens, probele admise de către Federaţia Franceză de Innot, pentru diferitele categorii de vârstă:

— subt 14 ani: 33 m. liber
— 14—16 ani: 50 m. brasse, sau liber
— 16—18 ani: 100 m. liber, 100 m. brasse şi 50 m. spate, cu condiţia să-se participe la o singură probă, în cursul unei reuniuni 1.500 m. să aprob numai cu aviz medical special.
— peste 18 ani: toate probele. Jocul de water-polo fiind un sport dur va fi interzis adolescenţilor subt 18 ani, care nu şi-au terminat încă perioada de desvoltare.

După Boigey, vârsta cea mai indicată pentru obţinerea performanţelor este de 25—30 ani. Dar, credem că în această privinţă orice afirmaţiune este foarte relativă. Reamintim numai, că pentru jocurile olimpice dela Londra, Statele Unite au anunţat doi înnotători minune, în vârsta de numai 14 ani: Flanagan şi Dorothy Paynton.

Trebue remarcat totuşi, un lucru de o mare importanţă, în legătură cu copiii care practică de mici acest sport.

Innotul nu este, aşa cum greşit se crede şi se susţine un exerciţiu complet, ci doar unul dintre cele mai importante exerciţii complementare. Practicat exclusiv, el nu favorizează o desvoltare fizică armonioasă. In perioada de creştere, este deci necesar, a-se practica o educaţie fizică integrală, în care înnotul nu va reprezenta, decât un exerciţiu complementar (Beaujean Marcel). Numai astfel şi numai evitând eforturile competiţiunilor prea timpurii, copiii vor putea deveni capabili să realizeze, mai târziu, performanţe optime.

Tipul constituţional

Oamenii au fost împărţiţi după constituţia lor, în mai multe grupe. In clasificaţia Rostand—Sigaud avem următoarele tipuri: cerebral (cu capul mare şi fruntea lată); digestiv (cu abdomenul desvoltat şi maxilarele proeminente); muscular (cu musculatura bine desvoltată) şi respirator.

Clasificaţia aceasta, ca toate celelalte de altfel, nu convine decât bărbaţilor, pentru femei, neexistând încă o clasificare practică a tipurilor constituţionale.

Tipul respirator, care convine practicării înnotului, prezintă o statură înaltă cu faţa mai îngustă, cu toracele puternic, cu abdomenul relativ mai mic şi mai îngust. Extremităţile sunt lungi, cu musculatura slabă, dar rezistenţă.

Acest tip respirator pur, nu se întâlneşte decât foarte rar. Deobiceiu, se întâlnesc tipuri mixte: cerebro-respirator, şi în special digestivo-respirator, sau musculo-respirator.

Tipul respirator abdominal este favorizat, faţă de tipul respirator toracic, deoarece prezintă avantagii în mecanica musculară. Respiraţia în înnot este aproape complet diafragmatică, cantitatea maximă de aer, fiind receptată de toracele inferior.

Aceste elemente sunt de o mare importanţă în obţinerea performanţei. ele determinând poziţia în apă a înnotătorului (orizontală, verticală sau oblică). poziţie care poate favoriza sau împiedica înaintarea.

In general „înnotătorii sunt proporţionaţi, cu umerii laţi, toracele lat, bazinul îngust, extremităţile svelte, au o statură asemănătoare unei picături de apă" (Liviu Telia).

Talia nu pare să reprezinte un ele-

ment dominant. Foarte mulţi campioni au fost de talie mică.

Musculatura suplă este absolut necesară. Muşchii trebue să fie viguroşi, dar rotunzi ca aspect, ca şi când ar fi fost sculptaţi unul într'altul. "Un atlet complet, capabil de eforturi brutale poate fi numai un înnotător mediocru Un înnotător foarte bun nu mai este bun la niciun alt sport (Thooris).

Innotătorii trebue să dispună de un ţesut subcutanat şi celulo-adipos bine desvoltat. Desvoltarea acestuia, modelează corpul, care oferă astfel, mai putină rezistentă la înaintare şi în plus, face ca rezistenţa la frig să se mărească şi reduce densitatea generală a corpului, favorizând astfel plutirea. In special, jucătorii de water-polo şi în notătorii de curse lungi, au nevoe de un ţesut celular grăsos bine desvoltat. "Jucătorii de water-polo, cu o masă corporală voluminoasă şi cu o mare greutate, sunt avantajaţi, mai ales dacă sunt şi rapizi" (Maurice Boigey).

Prin constituţia ei, femeia este mai apropiată decât bărbatul, de tipul constitutional favorabil practicei înnotului. Fibrele musculare ale femeilor, sunt mai delicate şi mai fine, producând la un efort egal. mult mai puţine substanţe toxice. Arterele lor sunt mai mari, oferindu-se astfel posibilităţi mai mari de răspândire a oxigenului în ţesuturi. Femeile dispun, în fine de mai mult ţesut celular grăsos.

Aceasta este explicaţiunea, pe care trebue să o dăm faptului că, în înnot, femeile s'au apropiat de performanţele bărbaţilor. Un exemplu elocvent, de ceeace pot însemna calităţile constitţionale favorabile ale femeii ni l-a dat acum câţiva ani. proba mixtă «Traversarea Parisului», care constă din parcurgerea Senei dealungul Parisului şi s'a desfăşurat la începutul primăverii. Obosiţi şi îngheţaţi şaizeci de bărbaţi au fost siliţi să abandoneze. dar nu a abandonat nicio femeie.

Practica îndelungată şi bine condusă a înnotului, poate modela tipul constituţional apropiindu-l de tipul ideal. G M. Krakoviak recomandă. în acest scop, să-se practice mai multe stiluri. Combinaţiunile cele mai fericite, par a fi următoarele: crawl+brasse+pe o parte şi crawl+brasse+spate.

S'a remarcat, de altfel, că majoritatea campionilor, scot performanţe bune în toate stilurile. Reamintim numai, numele cunoscuţilor: Weissmuller, Arne Borg, Bern, Borg; Huegger; Ferencz Czik şi ale sovieticilor Meşcov; Şumin, Aleoşina; etc., care au realizat timpuri foarte bune, înnotând în stiluri diferite.

Aprecierea tipului constituţional

Din cele expuse, reese clar, că tipul constituţional joacă un rol important în practica înnotului de performanţă. Ceea ce ridică problema selecţionării tipului constituţional, adică a depistării elementelor apte, din marea massă a înnotătorilor.

Utilitatea examenului medical făcut de medicii specialişti se dovedeşte astfel a fi imensă, ei fiind singurii capabili să pună cele mai juste pronosticuri în ceea ce priveşte posibilităţile viitorilor performeuri.

Clement Baciu

TEHNICA

Nu-i uşor să joci basket-ball, dar asta nu înseamnă că atunci când vrei, nu-l poţi învăţa

Progresul în basket-ball nu poate fi asigurat decât prin studiu şi activitate continuă.

Modul în care se lucrează are o însemnătate primordială.

Lipsa unei metode de lucru duce la pierdere de timp şi energie, iar rezultatele sunt slabe şi uneori negative.

Deoarece felul în care se învaţă basket-ballul de către începători şi se perfecţionează avansaţii lasă mult de dorit la noi, dăm în rândurile ce urmează o serie de îndrumări, preluc crate după F. Matthyn un renumit specialist belgian.

INCEPĂTORII sunt neîndemânatici şi stângaci mai ales când trebuie să execute diferite mişcări necesare jocului, în timpul alergării.

Din această cauză ei trebue să înveţe mai întâiu jocul depe loc, ţinând seamă de sfaturile următoare:

— Opreşte-te când primeşti balonul şi caută să dai un pas corect.

— Joacă balonul, nu omul. Loveşte mingea numai când este în aer, nu când se găseşte în mâna adversarului.

— Ajută-ţi partenerul care are balonul. Plasează-te într'un loc unde poate să-ţi paseze mingea; chiar dacă pentru aceasta trebue să fugi spre propriul tău teren.

— Trage la coş oridecâte ori ai ocazia.

—Repetă aceste reguli până ce ele devin automate.

Numai după ce au învăţat jocul de pe loc şi au "priceput" în mare ce este basket-ballul jucătorii vor trece mai departe exersând.

— pivotul şi feinta.
— dribblingul.
— Jocul de atac.
— Jocul de apărare

Basket-ballul este un sport greu. El cere multiple calităţi şi multă îndemânare.

Progresul se obţine numai prin antrenament metodic şi susţinut.

De acela începătorii să nu se descurajeze, ci să aibă răbdare şi stăruinţă.

Li se recomandă să-şi acumuleze treptat şi temeinic cunoştinţele, ştiind că e mai bine să înveţi puţin şi bine decât mult, dar prost.

Instructorii să evite explicaţiile teoretice prea lungi, deoarece nu se pot reţine şi plictisesc.

Basket-ballul se învaţă jucând.

Greşelile să se corecteze în timpul jocului, pentrucă ele se evidenţiază mai bine şi rămân întipărite atât în mintea celor ce le fac cât şi în a celora care privesc.

AVANSAŢII — Nu trebue să uite că nici o dată nu ştiu prea multe şi că numai prin antrenament dobândesc noui cunoştinţe şi-şi corectează greşelile. Deci:

— Repetă totdeauna regulile simple şi fundamentale recomandate începătorilor

— Nu scăpa de minge aruncând-o la întâmplare.

— Nu încerca să îci mingea adversarului când o are în mână. Nu reuşeşti şi poţi face fault.

Păsează şi fugi repede spre panou.

— Priveşte şi înconjoară-te mereu de a pasa.

— Dela tuşă fugi rapid spre centru căutând un loc liber.

— Trage ori de câte ori eşti demarcat şi ai poziţie bună.

Mânuirea balonului

Este un factor determinant în asigurarea victoriei. Pentru a o executa corect jucătorii trebue să ţină seama de următoarele sfaturi:

— Uită-te la balon până ce el ţi-a ajuns în mână.

— Amortizează-i viteza îndoind uşor mâinile şi braţele.

— Păsează la înălţimea pieptului.

— Păsează în aşa fel încât adversarul să fie pus în imposibilitate de a atinge mingea.

— Nu da prea mult "efect" balonului.

— Paşele "moi" date pe neaşteptate "neţelefonate" sunt cele mai bune.

— Învaţă paşele cu pământ.

— Feinteză înainte de a trage, sau pasa oridecâte ori te ţinează adversarul.

(Continuare în pag. 7-a col. 6-7)

DANSUL

Ştim cu toţii ce este dansul. Dar nu cu toţii recunoaştem dansului înrudirea lui cu educaţia fizică, cu cultura fizică cum spunem azi într'un sens mai larg.

Fireşte, sportul tronează. De fapt, nedrept, căci gimnastica este preludiul stadionului şi-al performanţei, iar jocul este întâia manifestare de mişcare. Aşa dar joc, gimnastică, sport. Şi între ele, ba chiar imediat după joc (căci aşa s'au născut, în ordinea aceasta) dansul.

Pentru Greci şi idealul lor armonic — omul bun şi frumos — dansul era un mijloc de a da şi sufletului şi trupului întreaga lor desăvârşire. Gimnastica cuprinde două părţi, spunea Platon; dansul şi lupta. Şi însăşi Pallas Atena, protectoarea cetăţii, s'a îndrăgostit de dans şi era bucuroasă când vedea tineretul jucând la serbări şi întreceri.

Chiar şi în Evul Mediu, atât de dusman mişcării, dansurile de astădată populare, erau iubite şi practicate. Se juca totdeauna în aer liber, în piaţa satului sau în preajma cârciumilor şi dansurile acestea, vioae, sălbatece, pasionate, erau întregite de luptă şi jocuri cu mingea.

Apoi au apărut baletul, dansurile de curte şi numai, destul de recent, dansurile moderne.

Este dansul un sport, aparţine el educaţiei fizice? — iată întrebarea pe care v'aţi putea-o pune şi răspunde totodată. Aşa a fost şi cu şahul, cu pescuitul, cu vânătoarea. Ele sunt şi nu sunt sporturi, după înţelesul, după definiţia pe care o dăm sportului. Dar întotdeauna ele au slujit ideii de mişcare au înnobilat-o şi au înfruntat victorios ironii şi prejudecăţi. Pentru sport, dansul este un aliat firesc şi puternic, pe care nu trebue să-l piardă.

Mai întâi, ca şi în gimnastică şi sporturi, dansul, are aceleaşi legi: mişcare, ritm, armonie. Apoi foarte deseori şcolile de dans şi gimnastică au fost laolaltă, una singură. Profesorii predau deopotrivă gimnastica, scrima şi dansul. Sunt însfârşit şcolile ritmice, care nu-i altceva decât o gimnastică dansantă. Şi bine'nţeles, avem dansurile naţionale care sunt în acelaş timp coregrafie şi educaţie fizică sătească. Adăogaţi încă, dansurile pe ghiaţă (feerice balete) şi dansurile pe rotile (Skăting). Şi dacă vreţi, recordurile de dans

Pentru bunii dansatori sportul este o întregire şi-o destindere. Pentru bunii sportivi dansul este o întregire şi o voluptate. Nijinski n'a fost numai cel mai bun dintre dansatorii lumii, ci deasemeni unul din cei mai atletici, mai supli şi mai înzestraţi fizic Isadora Duncan nu făcea numai dans, vis şi vraje, ci şi cea mai expresivă ritmică. Toţi bunii dansatori, de totdeauna, fac gimnastică. Dansurile lor sunt atletice, gimnastice şi educaţia fizică nu poate să nu recunoască valoarea lor, estetică în primul rând.

Dansul este o victorie asupra ritmului, asupra legilor gravitaţii şi asupra prejudecăţii trupului gol. In toate acestea, dansul întâlneşte prieten sportul, educaţia fizică şi la braţ, păşesc înainte, pentru biruinţa ideii de mişcare şi de om.

VIRGIL LUDU

PROBLEMA CADRELOR

PENTRU CEI CE VOR SĂ DEVINĂ EDUCATORI FIZICI

OARE PROFESORUL DE EDUCAŢIE FIZICĂ

E UN OM CA TOŢI CEILALŢI SAU ARE CALITĂŢI DEOSEBITE?

Incepem să desbatem una dintre cele mai actuale probleme ale educaţiei fizice în ţara noastră: Cadrele.

De când au apărut oamenii pe pământ, fenomenul educativ a fost prezent. Sub formă de exemplu sau de îndrumări, conştient mai mult sau mai puţin, sau chiar deloc, el a traversat veacurile, adunând odată cu vremea acele elemente care-l fac astăzi cunoscut cu suficientă precizie.

In sport şi în educaţie fizică în genere,acest fenomen se manifestă în performanţă. Şi azi ca şi eri, şi eri ca mai înainte, instructorul, antrenorul sau profesorul de educaţie fizică erau chemaţi să dea îndrumări tineretului, să-l ridice pe soclul victoriei. Iar când aceştia lipseau, un „maestru" sau unul dintre sportivii mai vechi căutau în bagajul lor de cunoştinţe empirice câte ceva ce putea fi împrumutat şi apoi folosit cu bună credinţă de către cei ce simţeau în ei chemarea stadionului, de către acei pentru care mişcarea făcea parte din stilul lor de viaţă.

Dar spre deosebire de trecut, acest tineret ce se îndreaptă către porţile stadioanelor este astăzi foarte numeros.

Mii de tineri păşesc pe terenurile de joc sau pe pistele de alergare cu dorul de mişcare în muşchi şi cu flacăra entuziasmului în privirile de adolescenţi. Şi toţi aceştia aşteaptă pe educatorii lor fireşti, pe cei ce-i vor iniţia în taina repezilor alergări sau în arta conducerii sau mânuirii balonului: profesorii de educaţie fizică.

Puţini, extrem de puţini, atât de rari încât abia dacă pot încadra orele de specialitate la gimnaziile unice şi şcolile secundare. Prea puţini pentru a nu ridica o problemă a rezolvării crizei şi prea preţioşi pentru a fi desconsideraţi.

Căci profesorul de educaţie fizică nu se adresează numai trupului, ci şi minţii şi sufletului celui pe care-l educă. De unde necesitatea de a avea elemente bine pregătite, adevărate personalităţi creatoare, folositoare societăţii, luptătoare pentru pace şi progres.

Dar noi nu facem aici altceva decât punem problema cadrelor, urmând ca rezolvarea ei să o dăm mai târziu. Acum vom încerca să lămurim — teoretic — conceptul de educator fizic şi anume pe acela al profesorului de educaţie fizică.

La o mai atentă cercetare a problemei educaţiei suntem înclinaţi să credem că într'adevăr una dintre cele mai grele profesiuni este aceea de a educa şi a conduce oameni.

Când spunem profesor de educaţie fizică trebue să înţelegem în primul rând personalitatea. un educator priceput, animat de dorinţa vie de perfecţionare a altora şi mai

apoi un specialist în probleme de educaţie fizică şi sport.

Nu putem despărţi niciodată calităţile ce ţin de caracter sau individualitate de cele ce se referă la pregătirea de specialitate, tot aşa cum pe stadion, pe teren sau în sala de sport profesorul nu se adresează numai trupului elevului ci şi minţii şi mai ales sufletului său.

Tineretul nostru are nevoie de o îndrumare sănătoasă, fizică şi morală, pe care numai profesori bine dotaţi şi bine pregătiţi o pot da.

Dar ce este un bun profesor, un bun educator? Există un prototip al educatorului fizic? Dacă există ce calităţi deosebite i se cer? Şi vom vedea cât de multe calităţi trebue să aibă un astfel de om şi apoi ne vom da seama câtă muncă şi abnegaţie i se cere, de câtă înţelegere are nevoie. Şi mai ales vom înţelege de ce este importantă acea instituţie ce are ca menire şi scop al activităţii sale formarea profesorilor de educaţie fizică, factori activi în viaţa societăţii româneşti de astăzi.

Orientare, pregătire, selecţie şi perfecţionare profesională.

Iată enumerate acum principalele însuşiri pe care trebue să le aibă un educator, în cazul nostru profesorul de educaţie fizică (despre antrenori şi instructori într'un număr viitor).

Pentru o mai bună înţelegere încercăm o sistematizare: vom avea I. însuşiri care ţin de individualitatea fizică a profesorului, II. însuşiri care fac parte din grupa aptitudinilor de educator şi III. însuşiri care se referă la pregătirea de specialitate.

I. Individualitatea fizică

— sănătate deplină, integritatea funcţiunilor, organelor şi simţurilor.

— aptitudini fizice

— putere de muncă, rezistenţă la eforturi.

II. Aptitudini de educator

— caracter şi moralitate

— darul, dorinţa şi grija de desăvârşire a oamenilor.

— dragostea pentru cei care trebuesc educaţi; o dragoste cumpătată, umană.

— vocaţie — chemare pentru profesiune.

— tact pedagogic, bazat pe observaţii psihologice.

— muncă ordonată, organizată, metodică şi perseverentă.

— conştiinţa calităţilor personale

— însufleţire, vioiciune, sociabilitate.

— spirit critic obiectiv.

— claritate şi siguranţă în predare.

— comandă clară, precisă, calmă şi energică.

— ţinută şi comportare (punctualitate, seriozitate, demnitate, conştiinciozitate, stăpânire de sine, răbdare, consecvenţă).

(Continuare în pag. 7-a col. 6-7)

DECATHLONISTUL

de ICOR SOLNŢEV

Traducere din revista ilustrată „Ogoniac" No. 46 din Nov. 1947

Intând în tribună Vladimir Volcov ridică capul şi se sgribuli. Nici o speranţă de soare! Nori negrii treceau grăbiţi deasupra catargului pe care fâlfâia steagul, greu de apă, al campionatelor de atletism ale Uniunii.

Difuzorul spărgea liniştea: „ In lupta decatloniştilor participă recordmanul Uniunii Sovietice, maestrul emerit al sportului, Sergiu Kuznetov din grupa-rea T D K A din Moscova..."

Volcov coborî cehii în jos acolo unde pe culoarul de sgură neagră începuse deja o mişcare animată, neliniştită. Câteva zeci de atleţi se încălzeau; unii în sprinturi scurte, alţii fără să se grăbească ocoleau cu paşi întinşi turnantele în sectorul pentru săriturî trupuri de atleţi se frângeau în mişcări brusce de încălzire; pe scara lor, cronometrorii îşi verificau cronometrele.

In atletul svelt, Volcov recunoscu pe Kuznetov, renumitul decatlonist, „campionul campionilor" omul căruia pentru prima dată în istoria sporturi sovietice i-a reuşit performanţa de a depăşi limita de 7000 puncte. Volcov nu mai putea să-şi smulgă privirea depe figura lui Kuznetov. Era şi normal: doi ani a urmărit zi de zi succesele acestuia l-a învăţat şi analizat rezultatele şi, dece să ocolim adevărul, spera să-l învingă Dar ce-i trebuia pentru această victorie? Să piardă cât mai puţine puncte la săritura în lungime, 110 m. garduri şi aruncarea discului, probe în care superioritatea lui Kuznetov era indiscutabilă, să-l întreacă în aruncarea greutăţii, săritura cu prăjina şi 1500 m. plat, unde forţele erau sensibil egale şi însfârşit să câştige cât mai multe puncte la săritura în înălţime, 400 m plat şi aruncarea suliţei unde balanţa înclina în folosul său. Mai rămânea suta de metri, dar Volcov căuta să nu se gândească la această probă: el voia ca aceasta să fie o surpriză nu

numai pentru Kuznetov şi ceilalţi dar chiar pentru el însuşi.

*

In mai puţin de jumătate de oră trebuia să înceapă greaua luptă ce urma să dureze două zile. Cum va decurge ea? Ce îl aşteaptă în seara zilei de mâine: mulţumirea victoriei sau amărăciunea decepţiei?....

La intervale regulate se auzea pocnitura acela a pistolului starterului. Seria de şase alergători ţâşnea din gropi şi ca un vifor trecea prin faţa tribunelor. Rezultatul fu anunţat: „Kuznetov a parcurs 100 m. în 11'2". Performanţă minunată pe o vreme ca aceasta! Volcov se îndreptă către start, scoţându-şi în drum treningul.

„...Fiţi gata!" Pocnitura îl svârli înainte. Picioarele uşoare şi puternice îl duseră pline de siguranţă în întâmpinarea fâşiei înguste a sosirei. Bucăţi de noroi sburau de sub cuie, dar el nu observa greutatea lor. Cu fiecare pas fâşia albă creştea, se lărgea.. Ha! Incă puţin! Ultima svâcnire. Sosirea! Volcov aruncă de pe piept panglica şi se uită în urmă. Câştigase la cellalţi participanţi ai cursei nu mai puţin de 3—4/10 de secundă. In sfârşit a alergat mai bine decât Kuznetov!

„Timpul învingătorului — Volcov — 11'4" se auzi vocea speakerului. Cămaşa de flanelă rămase uitată undeva în mâni. Din nou şi a câta oară acest 11'4! Insemnă că în zadar a fost pierdut un înteg an de lucru dur chiar asupra sprinţului pentru căpătarea vitezei şi numai a vitezei — baza victoriei. Inseamna ca degeaba s'a străduit el la lucrul migălos, la slefuirea de bijutier a mişcărilor svâcnite! Volcov îşi trase supărat cămaşa. „Am alergat slab".. Şi la urma urmelor atâta pagubă, nu te mai gândi la aceasta. Nu îndrăsni să te mai gândeşti! Totul e înainte. I—na—în—te!"

„..28 paşi — lungimea avântului. Cu cuiele pantofilor Volcov făcu un semn pe sgură apoi se aşeză jos şi începu să curete cu o surcică pământul strâns între cuie. „Kuznetov sare peste 7 m." Surcica se înţepeni şi se rupse. „Tu n'ai sărit niciodată peste 7 m! Ia apucă-te astăzi şi sări, apucă-te şi....." Volcov aruncă surcica ruptă.

Metrii de avânt rămân în urmă, corpul săritorului — concentrare de forţa şi voinţă — se desprinse de pe prag şi sbură pe deasupra pământului. Fiind încă în aer Volcov auzi vocea arbitrului: „depăşit!" Căzu şi se uită înapoi. Deasupra pragului un oficial cu o lopăţică îndrepta fâşa de nisip atinsă de vârful pantofului. In a doua săritură intră cu frică: „Te pomeneşti că voi depăşi din nou!" Din prevedere bătu nu pe prag ci pe pământ.

6 m. 83 cm. măsură ruleta oficialilor. „Tot e bine. Kuznetov a sărit numai cu 8 cm. mai mult, căci altfel cum să-l mai ajungi... şi aşa are un avantaj de 17 puncte.

Greutatea lui Volcov sbură 11.67 m. cu 17 cm. mai mult decât a adversarului său. Diferenţa s'a micşorat.

*

In a doua jumătate a zilei atleţii au fost chemaţi la săritura în înălţime Timpul nu se făcuse mai frumos şi pe fondul plumburiu al cerului stacheta părea ondulată. Ca şi Kuznetov, Volcov începu să sară dela 155cm Fură trecute din prima încercare 160, 165, 170 cm. Kuznetov trecu 171 La înălţimea următoare săritura lui fu slabă, anemică. Poate îşi păstra forţele? Această probă nu este decât o patra din concurs şi înainte mai sunt multe. Dar această înălţime — 171 — rămasă în urmă... o posibilitate de a ajunge pe campion.

Inălţimea 177 cm. Volcov sta cu capul plecat, cu mâinile moi, fără vlagă. Numai să nu privească stacheta, să nu se gândească la înălţ mea care era mai înaltă decât el însuşi. Ah! De-ar găsi de-ar prinde clipa când corpul se va în corda pentruca să se aunce în aer, sus cât mai sus.

„Stacheta a rămas nemişcată. Semn bun! Fiecare cm. în înălţime valorează 11 puncte. De 6×11=66. Iată deci situaţia egalată.

Ziua se încheia cu proba de 400 m. plat, probă grea care cerea viteza sprinterului şi rezistenţa demi-fondistului.

Volcov porni în una din ultimile serii tiind deja timpul lui Kuznetov: 52,9 sec Toată distanţa el o parcurse în forţă u'tând de încordarea şi oboseala întregei zile şi termină primul detaşându-se mult de cellalţi alergători. Volcov avu timp să-şi recapete suflul şi să se îmbrace când fu anunţat timpul: 52,3 sec. cu 6 sec. mai bun decât cel al lui Kuznetov.

Lumea se înghesuia la tabela de afişaj d'scutând rezultatele zilei. Volcov auzi în mulţime numele său. Unii spuneau că succesul său e o întâmplare şi mâine nu va mai rezista; majoritatea însă se mira. „De fapt au dreptate" se gândi el „de unde să ştie spectatorii că pot, că trebue să-l învinge pe Kuznetov?"

In mijocul mulţimii el îi zări chiar pe Volcov, cel mai bun rezultat al zilei, întrecând cu 27 puncte punctajul său. In că nedumerit se smulse de lângă tabelă observă pe Volcov şi pentru o clipă îşi opri privirea asupra acestuia; o privire care nu promitea nimic îmbucurător. Volcov ştia destul de bine caracterul campionului aşa că înţelese imediat sensul privirii lui: ţine-te bine, lupta abea a început.

Kuznetov, Campionul privea jumătatea de jos a tabelei de afişaj — jumătatea concurenţilor mai slabi, de categoria doua — unde abea de curând un oficial înscrisese cu cretă roşie, în coloana lui

Aşa este legea sportului: cu cât este lupta mai aprigă şi mai încordată cu cât trebuie mai mult calm, cu atât mai mult se încing pasiunile, cu atât mai greu este de a păstra echilibrul sufletesc.

*

Ziua doua începu cu 110 m garduri. De data aceasta sorţii au aşezat alături, cuiuar lângă cuiuar pe cei doi rivali. Lupta se anunţa tare. Fără să

(Continuare în pag. 7-a)